

MM MEGA MARSCH

00
#

presented by

 Columbia



DAS OFFIZIELLE HANDBUCH

2024

STAND - Februar 2024



MM MEGA MARSCH

presented by



Columbia

INHALT

VORWORT

Allgemeine Informationen 3

CHECK-IN

Check-In beim Abholpartner 4

Check-In am Start 4

DAS MEGAMARSCH EVENT

Ablauf am Start 5

Ablauf an den Stationen 6

Verpflegungsübersicht 8

Ablauf am Ziel 9

WICHTIGE HINWEISE

Sicherheit 11

DO'S & DONT'S

Übersicht 13

DIE PACKLISTE

Checkliste 14

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Übersicht 15

SCHLUSSWORT

16



VORWORT



Lieber Megamarsch-Challenger,

wir freuen uns riesig, dass Du in diesem Jahr bei einem **Megamarsch presented by Columbia** dabei bist und Dich Deiner persönlichen Challenge stellst.

In diesem Handbuch findest Du die ersten wichtigen, allgemeinen Informationen, die Du für Deinen Megamarsch benötigst und die generell für den Megamarsch gelten. In unserem eventbezogenen Booklet findest Du ergänzend dazu die Infos, die speziell für Deinen Megamarsch wichtig sind wie z.B. die Adressen der Stationen, An- und Abreise-Möglichkeiten, Infos zum Check-In etc. Sollten die Informationen aus dem Handbuch und dem Booklet voneinander abweichen, dann gelten die Infos aus dem eventbezogenen Booklet.

Solltest Du darüber hinaus noch Fragen haben, stehen wir Dir gerne per E-Mail, Telefon oder über unsere Social Media Kanäle zur Verfügung.

Sportliche Grüße,

Megamarsch

Dein Team Megamarsch



CHECK-IN

CHECK-IN BEIM ABHOLPARTNER

Du hast in der Regel ab 1 Woche vor Deinem Megamarsch die Möglichkeit, im Rahmen des Vorab-Check-Ins Dein Teilnehmerbändchen bei unserem Abholpartner abzuholen. In dem eventbezogenen Booklet, das wir 2 Wochen vor dem Event online stellen, erhältst Du die genauen Infos, wo und wann der Vorab-Check-In für Deinen Megamarsch möglich ist. **Bitte warte diese Informationen unbedingt ab, da der Check-In beim Abholpartner erst dann möglich ist!**

Wer ein Teilnehmershirt bestellt hat, kann dieses ebenfalls bei unserem Abholpartner abholen. Im Sinne der Nachhaltigkeit und auf Grund von Eurem Feedback haben wir uns dazu entschieden, dass es auch in diesem Jahr keine Startunterlagen geben wird, sondern nur noch das beliebte Stoffbändchen. Dieses erhältst Du beim Check-In beim Abholpartner oder bei uns am Start. Die Bändchen haben unterschiedlich farbige Verschlüsse, um die einzelnen Startzeiten zu unterscheiden.

Du kommst mit Deinem Ticket zum Abholpartner. Dort wird das Ticket eingescannt. Die Mitarbeiter des Abholpartners geben Dir passend zu Deiner Startzeit das Stoffbändchen aus. Dieses musst Du während des Event am Handgelenk tragen und am Start sowie an den Stationen vorzeigen. Denk unbedingt daran, das Stoffbändchen am Eventtag mitzubringen. Das Stoffbändchen dient nun als Ersatz für Dein Ticket, sodass Du nur mit dem Stoffbändchen Zugang zum Startgelände hast.

Wer beim Abholpartner eingecheckt hat, muss sich am Eventtag NICHT mehr für den Check-In anstellen. Es wird einen separaten Eingang geben, wo Du Dein Bändchen vorzeigst und so auf das Startgelände gelangst.

Du hast die Möglichkeit, auch für andere Teilnehmer beim Abholpartner mit einzuchecken, wenn Du das Ticket der Person dabei hast. Bitte achte darauf, das Stoffbändchen anschließend an die Person weiterzugeben. Damit der Abholpartner Dich einchecken kann, musst Du Dein Ticket (ausgedruckt oder digital) mitbringen und vorzeigen.

CHECK-IN AM START

Alternativ kannst Du Dich natürlich auch am Eventtag direkt bei uns am Start einchecken. Bitte sei **max. 30 Minuten** vor Deiner Startzeit da, auch wenn Du Dich noch einchecken musst. Die Zeit wird reichen! Wer vorab nicht beim Abholpartner eingecheckt hat, erhält am Start das Stoffbändchen von uns. Die T-Shirts können entweder beim Abholpartner oder am Eventtag bei uns am Start oder Ziel abgeholt werden. Die Hoodies können ausschließlich am Eventtag bei uns am Start oder Ziel abgeholt werden.



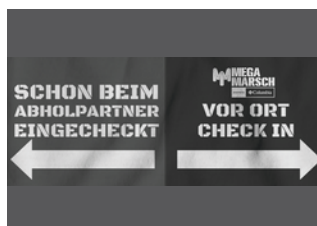
DAS MEGAMARSCH EVENT

ABLAUF AM START

Ihr startet gestaffelt in verschiedenen Startgruppen. Die jeweilige Startzeit ist auf Deinem Ticket vermerkt. Es gibt Startzeiten im 15 Minuten-Takt. Pro Startzeit gibt es rund 300 Plätze. Diese 300 Teilnehmer werden allerdings nicht alle auf einmal starten, sondern Ihr macht Euch im 5 Minuten-Takt nach und nach auf den Weg. Beispiel: Die 8 Uhr Startgruppe startet nicht um Punkt 8 Uhr, sondern von 8 Uhr - 8:15 Uhr. Das gilt für alle anderen Startzeiten genauso. So sorgen wir gemeinsam dafür, dass es unterwegs auf der Strecke und an den Stationen nicht zu voll wird und jeder von Euch ausreichend Platz hat. **Bitte beachte, dass Dein Ticket nur für die jeweilige Startzeit gültig ist, die Du beim Kauf ausgewählt hast.** Startzeiten können nicht vor Ort getauscht werden! Wenn Du Deine Startzeit verpasst hast, startest Du in der letzten Startgruppe. Damit es für Dich übersichtlicher ist, haben wir Dir hier einmal Schritt-für-Schritt den Ablauf am Start aufgelistet:



Du kommst am Start an (max. 30 Minuten vor Deiner Startzeit, da wir Dich nicht früher auf das Gelände lassen können. Keine Sorge- die Zeit wird reichen!).



Es gibt zwei verschiedene Reihen. Eine für diejenigen, die bereits beim Abholpartner eingecheckt haben und nur noch das Bändchen vorzeigen müssen, und eine für diejenigen, die noch einchecken müssen. Stelle Dich in der passenden Reihe an.



Halte Dein Ticket bereit (digital oder als Ausdruck), damit wir Dich einchecken können. Wenn Du bereits beim Abholpartner eingecheckt hast, zeige uns Dein Handgelenk, an dem Du das Stoffbändchen trägst, welches Du beim Abholpartner erhalten hast.



Nachdem Dein Ticket/ Stoffbändchen kontrolliert wurde, kannst Du die Startfläche betreten. Wer möchte, kann sich einen Wanderpass mitnehmen.



Wer ein T-Shirt oder einen Hoodie bestellt hat, kann zu einem separaten Zelt gehen und den Hoodie/ das T-Shirt dort abholen. Alternativ kannst Du Dein T-Shirt/ Deinen Hoodie auch erst im Ziel abholen.



Wenn Du den Gepäcktransport ins Ziel oder den Special Needs Service gebucht hast, gehe zum separaten Zelt, um Dein Gepäck/ Deine Special Needs Beutel dort abzugeben. Achte darauf, dass Dein Gepäckstück/ Deine Beutel gut beschriftet sind (wie am Flughafen).



Jetzt kannst Du auf der Startfläche Deine Unterlagen wegräumen, auf Toilette gehen, Fotos machen und letzte Handgriffe vor dem Start durchführen.



Wer bereits einen Wanderpass hat, kann zu unserem Info-Point gehen und den Wanderpass dort abstempeln lassen. Wenn Du Deinen Wanderpass gerade erst am Start abgeholt hast, dann ist dieser bereits gestempelt. Den zweiten Stempel erhältst Du am Ziel. Zwischendurch an den Stationen musst Du den Wanderpass nicht stempeln.



Wenn Du mit allem fertig bist, kannst Du Dich zum Startkanal begeben. Dort schicken wir Dich mit letzten motivierenden Worten auf Deinen Weg.



Um Dich eindeutig als Teilnehmer identifizieren zu können und sicherzustellen, dass pro Ticket nur eine Person startet, musst Du das Stoffbändchen das gesamte Event lang am Handgelenk tragen.

Wer ein Stoffbändchen als Erinnerung z.B. für seinen Rucksack haben möchte, findet bei YouTube zahlreiche Videos, wie man den Verschluss nach dem Event wieder lösen kann. Alternativ kannst Du Dich im Ziel bei uns melden und nach einem zweiten Bändchen fragen (solange der Vorrat reicht).

WANDERPASS

Unser Wanderpass ist ein Büchlein aus Papier, in dem Du verschiedene Megamärsche sammeln kannst, um zusätzliche Auszeichnungen zu erhalten. Alle Infos zu diesen zusätzlichen Medaillen und Pokalen kannst Du hier nachlesen:

<https://www.megamarsch.de/post/der-neue-wanderpass-2021>

Wenn Du noch keinen Wanderpass hast, bekommst Du diesen am Start beim Check-In vor uns ausgehändigt. Der Wanderpass wird nur am Start und am Ziel (nicht an den Stationen) abgestempelt.

Seit der letzten Saison hast Du in unserer **Megamarsch-App** die Möglichkeit, Deinen Wanderpass auch digital zu führen und dort die Stempel zu sammeln. Somit ist dieser nicht nur wetterfest, sondern auch immer griffbereit in Deiner Tasche. Anders als beim Papierwanderpass, kannst Du beim digitalen Wanderpass am Start, am Ziel und an den Stationen Stempel sammeln. Dort findest Du Megamarsch Leuchtwürfel zum Scannen. Halte Dein Handy an den Leuchtwürfel, um einen digitalen Stempel in Deinem Wanderpass zu erhalten.

Mehr Infos dazu findest Du hier:

<https://www.megamarsch.de/post/die-megamarsch-app>

ABLAUF AN DEN STATIONEN

Auf der Wanderstrecke befinden sich vier Verpflegungsstationen. Die Verpflegung variiert je nach Verpflegungsstation. Auf den nächsten Seiten kannst Du sehen, welche Verpflegung es an welcher Station geben wird.

Bitte beachte, dass wir an den Stationen eine Standardverpflegung anbieten und nicht auf jede Ernährungsform eingehen können.

Wir empfehlen Dir ergänzend dazu, eigene Verpflegung und Deine Lieblings-Snacks im Rucksack mitzubringen.



Das Wasser wird Dir an den Stationen zum Abfüllen zur Verfügung gestellt. An den meisten Stationen erfolgt das in Form von Wasserstationen. Diese bestehen aus Gittern und mehreren Wasseranschlüssen, an denen Du das Wasser zapfen kannst.

Bring Dir unbedingt eine eigene Trinkflasche mit, in die Du das Wasser füllen kannst, da wir an den Stationen keine Flaschen haben werden. Unsere Wasserstation ist mit einer entsprechenden Flagge gekennzeichnet, sodass Du sie schnell auf der Verpflegungsstation findest. Bitte verteilt Euch gleichmäßig auf die verschiedenen Wasseranschlüsse, um Wartezeiten zu vermeiden.

Am Start stellen wir Dir kein Wasser zur Verfügung. Denke also bitte daran, Dir für die ersten Kilometer selber Wasser und ggf. Verpflegung mitzubringen. Achte darauf, ausreichend Wasser zu trinken! Der Megamarsch ist sehr anstrengend, sodass Du viel Wasser verlierst und dieses wieder ausgleichen musst.

Außerdem solltest Du auf Deine Elektrolythaushalt achten. Dafür bieten wir an den verschiedenen Verpflegungsstationen Salzsticks an, da Salz reich an Natrium und Chlorid ist. Zusätzlich solltest Du Dich aber auch selber mit dem Thema beschäftigen und Dir überlegen, welche Mineralien Du Deinem Körper während dem Megamarsch zuführen möchtest.

Mehr Infos zu dem Thema findest Du hier:
<https://www.megamarsch.de/post/elektrolyte>

Um lange Wartezeiten zu vermeiden, werden wir die Brote für Dich wie bisher belegen. Wer zusätzlich Margarine möchte, kann sich diese in einem separaten Bereich noch auf das Brot schmieren. So kann jeder von Euch für sich entscheiden, ob Ihr Margarine nehmen möchtet - oder eben auch nicht. Besteck zum Schmieren legen wir bereit.

Wir werden auch in dieser Saison KEIN Einweggeschirr bereithalten und ausgeben. Bitte denk daher unbedingt daran, eine eigene Trinkflasche sowie Mehrwegbecher für Cola, Heiß-Getränke, Brühe, Säfte etc. mitzubringen.

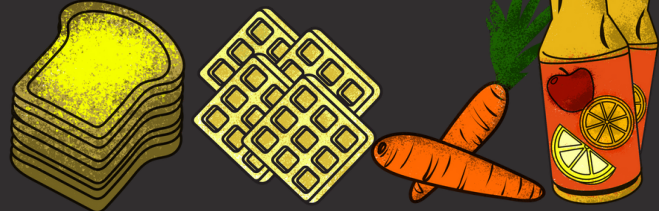
Ggf. macht es Sinn, dass Du Dir mehrere Becher mitbringst, um z.B. Brühe und Kaffee parallel zu essen/ zu trinken. Bitte bring Dir neben dem Becher auch eigenes Besteck mit (z.B. Löffel und Gabel), um die Verpflegung essen zu können. Mach Dir am besten vorab Gedanken, welche Verpflegung Du gerne essen möchtest, damit Du das passende "Equipment" parat hast. So können wir gemeinsam Müll und Einweggeschirr vermeiden.

Den Müll, der beim Verzehr von Speisen und Getränken anfällt, kannst Du an unseren Stationen in den dafür vorgesehenen Behältern entsorgen. Am Ausgang jeder Verpflegungsstation gibt es eine Müllstation, wo Du Deinen Müll trennen und entsorgen kannst. Bitte lass Müll auf keinen Fall auf der Strecke liegen, damit wir auch nächstes Jahr wieder gemeinsam den Megamarsch genießen können.



VERPFLEGUNGÜBERSICHT

VPS1



BELEGTE BROTE EIERWAFFELN MÖHREN SAFT

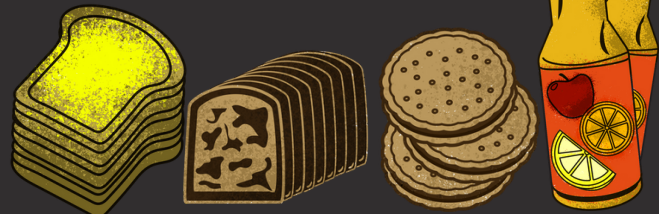


BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE
MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)
TEE ISO PULVER
KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)

VPS2



BELEGTE BROTE KUCHEN KEKSE SAFT

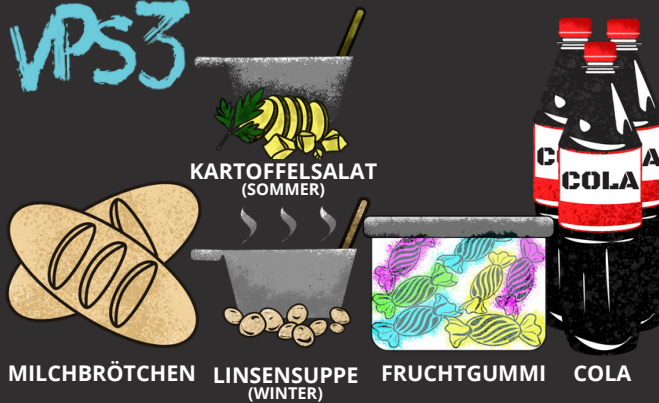


BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE
MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)
TEE ISO PULVER
KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)

VPS3



MILCHBRÖTCHEN KARTOFFELSALAT (SOMMER) LINSENSUPPE (WINTER) FRUCHTGUMMI COLA

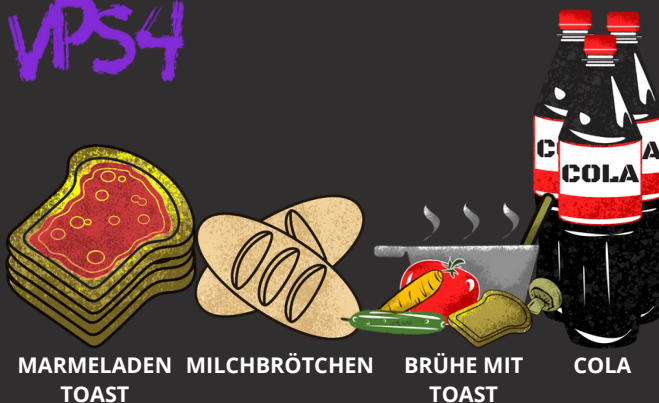


BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE
MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)
TEE ISO PULVER
KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)

VPS4



MARMELADEN MILCHBRÖTCHEN BRÜHE MIT TOAST COLA



BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE
MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)
TEE ISO PULVER
KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)

ÖFFNUNGSZEITEN DER STATIONEN

In dem eventbezogenen Booklet erhältst Du 2 Wochen vor dem Event eine genaue Übersicht mit den Adressen und Öffnungszeiten der Stationen. Die Öffnungszeiten werden anhand der durchschnittlichen Wander-Geschwindigkeit von 4,2 – 6 km/h berechnet. Bei einer Geschwindigkeit von 4,2 km/h sind Pausen schon mit eingerechnet. Du musst also etwas schneller als 4,2km pro Stunde wandern, um Zeit für Pausen zu haben.

Für jeden Megamarsch gibt es einen Schlussläufer, der als Letztes startet und die Mindestgeschwindigkeit von 4,2 km pro Stunde einhält. Wer langsamer als unser Schlussläufer geht, ist kein offizieller Teilnehmer der Veranstaltung mehr und muss somit damit rechnen, dass die Stationen und das Ziel nicht mehr geöffnet haben. Zu Deiner eigenen Sicherheit empfehlen wir Dir, wenn Dich unser Schlussläufer überholt, den Megamarsch zu beenden, da unser Schlussläufer auch die Weg-Beschilderung abhängt. Unser Schlussläufer ist durch eine entsprechende Warnwesten gekennzeichnet und wird Dich ansprechen, wenn er Dich überholt.

Solltest Du schneller als 6 km/h gehen, kann es sein, dass Du zu früh an unseren Stationen oder am Ziel ankommst, sodass diese noch nicht oder nicht vollständig aufgebaut sind. Wenn Du mit 6 km/h oder mehr unterwegs bist, macht es daher Sinn, in einer der späteren Startgruppen zu starten.

MARKIERUNG

Um auf der Strecke nicht die Orientierung zu verlieren, ist diese mit Schildern markiert. Wir hängen unsere Megamarsch-Schilder gut sichtbar auf. Diese findest Du beispielsweise an Zäunen. Darüber hinaus findest Du auf dem Boden gesprühte Richtungspfeile, die Dir die aktuelle Richtung anzeigen. Unsere Pfeile sehen immer so aus:



ABLAUF AM ZIEL

Beim Zieleinlauf gehst Du durch einen Zielbogen, wo Du Deine Medaille und Deine Urkunde erhältst. Im Anschluss kannst Du mit einem alkoholfreien Finisher-Getränk Deinen Erfolg feiern.

Da wir eine Sportveranstaltung sind, werden am Ziel ausschließlich alkoholfreie Getränke angeboten. Nach der enormen Anstrengung, die der Megamarsch bedeutet, reagiert der Körper anders auf Alkohol als unter "normalen" Umständen, sodass es schnell zu Kreislaufproblemen kommen kann. Und das wäre schließlich kein schöner Abschluss für Dein Megamarsch-Abenteuer!

Denk daran, Dich im Ziel auch in der Hall of Fame einzutragen und Deinen Wanderpass zu stempeln.

URKUNDEN / HALL OF FAME

Um Wartezeiten am Ziel zu vermeiden, haben wir die Urkundenvergabe bereits im letzten Jahr optimiert. Statt personalisierten Urkunden übergeben wir Dir am Ziel Deine Finisherurkunde, die nach wie vor ein individuelles Design je Stadt erhält, aber nicht mehr Deinen Namen.

Auf Grund von Eurem Feedback aus der Saison 2023 wird es auf den Urkunden aber wieder einen Bereich geben, wo Du zuhause - wenn Du möchtest - Deinen Namen handschriftlich eintragen kannst. Damit die Urkunde auch für diejenigen, die ihren Namen nicht eintragen möchten, "vollständig" aussieht, wird das Namensfeld unscheinbarer sein als in der Vergangenheit. Wir hoffen, dass wir so einen Kompromiss gefunden haben, der für alle Vorlieben in Ordnung ist.

Wer den Megamarsch zwischendurch beendet, kann sich ab der 2. Verpflegungsstation eine Urkunde an der jeweiligen Station abholen. Diese sind ab jetzt ebenfalls unpersonalisiert. Falls Du beim Event vergessen haben solltest, Dir Deine Urkunde abzuholen oder es Dir nicht möglich war, da Du zum Beispiel die Strecke zwischen den Stationen verlassen hast, kannst Du uns nachträglich eine Mail an info@megamarsch.de schicken mit Deinem Namen, der Kilometerzahl und einem Screenshot Deiner Wanderung aus Deiner App. So können wir Dir Deine digitale Urkunde als PDF per E-Mail zukommen lassen.

Die **Hall of Fame** wird im Ziel mit Hilfe von QR-Codes erfasst. Diese hängen überall am Ziel aus und können von Dir gescannt werden. Du gelangst dann zu einer Übersicht, wo Du Deinen Namen eintragen kannst. Den Namen werden wir 1 zu 1 für die Hall of Fame übernehmen. Denk also unbedingt daran, am Ziel den QR-Code zu scannen und Dich einzutragen, damit Du nicht auf der Hall of Fame fehlst. Die Hall of Fame ist eine Auflistung mit allen Finishern, die wir nach dem Event auf unseren Social Media Kanälen und auf der Webseite online stellen. Wir haben Dir hier ein Video erstellt, wo Du den genauen Ablauf für die Hall of Fame sehen kannst: <https://youtu.be/sCUqwLkzAnQ>

Das Video ist am Beispiel von Hamburg entstanden. Der Ablauf ist für alle anderen Events aber derselbe.

Für die Wanderpässe wird es weiterhin ein separates Zelt geben, wo Du diesen abstempeln lassen kannst. Alternativ kannst Du unsere App für den digitalen Wanderpass nutzen. Mit diesen Änderungen können wir gemeinsam Wartezeiten am Ziel minimieren, sowie Fehler auf den Urkunden und in der Hall of Fame vermeiden.

EVENT- UND FINISHERFOTOS

Auch in diesem Jahr begleitet Sportograf uns auf allen Megamärschen. Ob Marathon, Ironman oder Radrennen, sie haben schon Millionen Sportler mit fantastischen Erinnerungsfotos versorgt. Selfies sind natürlich auch eine schöne Erinnerung, aber wer dann doch noch professionelle Fotos von seiner megamäßigen Erfahrung haben möchte, ist bei Sportograf genau richtig. Die Bilder kannst Du im Nachgang der Veranstaltung auf deren Webseite erwerben:
<https://www.sportograf.com/de>

MERCHANDISE

Auch in dieser Saison wird es wieder ein Finishershirt geben. Dieses besteht aus Funktionsstoff (recyceltes Polyester) und kostet 34,95€. Das Finishershirt gibt es im Damen- und im Herrenschnitt.

Am Start und am Ziel wird es einen Stand geben, wo Du verschiedenen Merch sowie die Finishershirts (nur am Ziel) erwerben kannst.

Die Bezahlung ist ausschließlich per Karte möglich.

Bei den Finishershirts handelt es sich nicht um die Teilnehmershirts.



WICHTIGE HINWEISE

SICHERHEIT

Je nachdem, für welches Eventformat Du Dich angemeldet hast, gibt es dieses Pflicht-Equipment bzw. diese Empfehlungen für Deine Sicherheit:



100 KILOMETER

Pflicht

- Mobiltelefon
- Strecke auf dem Handy oder GPS-Gerät
- Lampe (z.B. Stirn- oder Brustlampe)
- Warnweste/ Reflektoren an der Kleidung

Empfehlung

- Trillerpfeife, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.



50 KILOMETER

Pflicht

- Mobiltelefon
- Strecke auf dem Handy oder GPS-Gerät

Empfehlung (Frühjahr / Herbst)

- Trillerpfeife, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.
- Lampe (z.B. Stirn- oder Brustlampe)
- Warnweste/ Reflektoren an der Kleidung



50 KILOMETER DURCH DIE NACHT

Pflicht

- Mobiltelefon
- Strecke auf dem Handy oder GPS-Gerät
- Lampe (z.B. Stirn- oder Brustlampe)
- Warnweste/ Reflektoren an der Kleidung

Empfehlung

- Trillerpfeife, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.

Wir empfehlen Dir das Wandern in bekannten Gruppen. In einer kleinen Gruppe ist es nicht nur leichter, mit Notfallsituationen umzugehen, auch die gegenseitige Motivation hat einen hohen Stellenwert. Außerdem bitten wir Dich, nachts / abends die Wanderwege nicht zu verlassen. Bitte halte Dich an alle Sicherheitshinweise, da diese auch zu Deiner eigenen Sicherheit sind.

NOTFÄLLE

An unseren vier Verpflegungsstationen sind Sanitäter anwesend, die Dir bei leichteren Verletzungen wie Blasen, Schwellungen oder Ähnlichem helfen können. Außerdem sind Sanitäter mobil auf der Strecke unterwegs.

TOILETTEN

Am Start- und Zielbereich sowie an allen Verpflegungsstationen befinden sich Toiletten. Bitte beachte, dass Wildpinkeln auf unseren Veranstaltungen verboten ist und durch die örtlichen Behörden bestraft werden kann.

SAUBERKEIT / MÜLLENTSORGUNG

Wir bitten alle Teilnehmer den Start, die Wege, die VPS, sowie den Zielbereich sauber zu halten. Wenn auf der Strecke Müll anfällt, entsorge diesen bitte an der nächsten Verpflegungsstation. Da wir alle Wanderer und Outdoor-Sportler sind, schätzen und schützen wir die Natur, um beim nächsten Megamarsch diese wieder genießen zu können. Viele Megamarscher binden sich z.B. eine kleine Mülltüte an den Rucksack, um dort den Müll zu sammeln, der auf der Strecke anfällt.

VORBEREITUNG

Die Vorbereitung auf den Megamarsch ist das A & O. Gerade wenn Du noch keine 50 oder 100km gewandert bist, solltest Du immer einen Plan B haben, falls Du die Strecke nicht schaffst. Aus Deinem Training kannst Du versuchen, Deine Leistung in etwa abzuschätzen. Beachte also genau wie es Dir nach bspw. 20-40 km ging. Wenn Du abbrichst, dann ist der Plan B sehr wichtig, denn abends lange auf den nächsten Zug o.ä. warten zu müssen, kann sehr anstrengend sein. Schätze Dich selbst gut ein, damit es nicht zu Komplikationen oder langen Wartezeiten kommt. Tipps zum Training findest Du z.B. in diesen Blogbeiträgen:

- [Extremwandern für Anfänger](#)
- [3-Monats Trainingsplan](#)
- [Minimalistenplan](#)

STRASSENVERKEHR

Bei unserer Veranstaltung gilt immer die Straßenverkehrsordnung. Bitte halte Dich stets daran!

GESUNDHEIT

Deine Gesundheit steht zu jeder Zeit an erster Stelle. Aus diesem Grund solltest Du nicht nur bei Verletzungen, sondern auch, wenn Du Dich nicht mehr fit fühlst, oder Schmerzen hast, den Megamarsch beenden. Wir raten Dir dringend davon ab, während des Megamarsches Schmerzmittel zu nehmen. Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, das Dich schützen soll. Wenn Du Deine Schmerzen betäubst und weitermachst, steigt die Gefahr, dass Du Dich ernsthaft verletzt.

AUTOFAHREN

Die körperlichen Strapazen bei einem Megamarsch sollten auf gar keinen Fall unterschätzt werden, sowohl physisch als auch psychisch. Nach über 12 Stunden, die Du mindestens wach sein wirst, solltest Du Deinen weiteren Tagesablauf dementsprechend planen. Viele von Euch werden sogar länger als 12 Stunden wach sein. Wir raten dringend davon ab, nach dem Megamarsch selber mit dem Auto nach Hause zu fahren. Zum einen hast Du nach der großen Distanz noch wenig Gefühl in Füßen und Beinen und noch wichtiger: die Müdigkeit und extreme Erschöpfung sind keine Voraussetzungen, um am Straßenverkehr teilzunehmen. Laut der DGSM hat Schlafmangel einen ähnlichen Einfluss auf Dich wie Alkohol im Straßenverkehr. Ein so langer Schlafentzug hat denselben Einfluss wie 1,0 Promille, in diesem Zustand sollte niemand mehr Auto fahren. Organisiere Dir im Vorfeld eine Person, die Dich auf der Strecke oder im Ziel abholen kann.

AN- UND ABREISE

Die An- und Abreise wird selbstständig von Dir organisiert. Bitte beachte, dass öffentliche Verkehrsmittel abends/ nachts eingeschränkt fahren. Dementsprechend solltest Du Dich vor der Veranstaltung informieren, ob Dich Freunde oder Familie fahren abholen können. Wir versuchen, Dir die Abreise so einfach wie möglich zu gestalten, sodass der nächste Bahnhof oder die nächste Bushaltestelle nicht weit von der jeweiligen VPS entfernt ist. Nähere Infos dazu, ob es Parkmöglichkeiten gibt und welche ÖPNV Verbindungen, Dich zum Start oder von den Stationen/ vom Ziel weg bringen, erhältst Du im eventbezogenen Booklet 2 Wochen vor dem Event.

ABHOLEN DURCH FAMILIE UND FREUNDE

Bitte suche Dir bei Google Maps öffentliche Parkplätze in der Nähe der Verpflegungsstationen/ des Starts/ des Ziels heraus, wo Du Dich mit Deinen Lieben treffen kannst, wenn Du den Megamarsch beendest und abgeholt werden möchtest. Bitte beachte, dass Freunde/ Familie keinen Zutritt zu unseren Verpflegungsstationen haben. Wir freuen uns allerdings sehr, wenn Deine Freunde/ Familie zum Ziel kommen, um Dich und andere Finisher jubelnd zu empfangen.



DO'S UND DONT'S

WIR HOFFEN, DU...

- ...hast Dich mental und körperlich vorbereitet.
- ...packst Deinen Rucksack mit Bedacht (Checkliste).
- ...bist hilfsbereit.
- ... wanderst mit anderen Teilnehmern zusammen in kleinen Gruppen.
- ...bleibst ruhig, falls Du Dich mal verlaufen solltest.
- ...kleidest Dich im Zwiebellook.
- ...versorgst Deine Füße, vor allem Blasen, möglichst schnell.
- ...trinkst ausreichend Wasser.
- ... liest Dir die Infos aus dem Booklet und Handbuch gut durch.

WIR BITTEN DICH NICHT...

- ...Pfandflaschen und Müll irgendwo liegen zu lassen.
- ...Deinen Rucksack unnötig voll zu packen.
- ...allein zu wandern.
- ...andere Teilnehmer, die Hilfe benötigen, zu ignorieren.
- ...die Notfallnummer für Weghilfen zu nutzen.
- ...die Wanderwege zu verschmutzen.
- ...neue Wanderschuhe während des Megamarschs einzulaufen.
- ...zu wenig Wasser zu trinken.
- ... unverantwortlich zu handeln und Dich selbst in Gefahr zu bringen.



PACKLISTE

ICH PACKE MEINEN WANDERRUCKSACK UND NEHME MIT...

Dabei

- Rucksack mit 20-30 Liter Kapazität & Regenhülle
- Regenkleidung (Jacke/Poncho & Hose) oder Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme)
- eigener Becher für Kaffee, Brühe, Cola, Linsensuppe oder Kartoffelsalat etc.
- Zipp-bare Trekking Hose - keine Jeans
- Funktionskleidung und Funktionsunterwäsche
- Wanderschuhe & Wandersocken
- Fleece-/Softshelljacke
- ggf. Mund- und Nasenschutz (wenn Du möchtest)
- Personalausweis
- Bargeld/ EC-Karte
- Wanderpass (wenn Du bereits einen besitzt)

ICH PACKE MEINEN WANDERRUCKSACK UND NEHME MIT...

Dabei

- Ticket digital / ausgedruckt oder Stoffbändchen (wenn Du vorab beim Abholpartner eingesehen hast)
- Handy (mit Notfallnummern, GPX-Datei & App)
- Kleines 1. Hilfe-Set & Rettungsdecke
- Akku/ Powerbank & Ersatzbatterien
- Stirnlampe/ Warnweste
- Taschenmesser
- Taschentücher
- ggf. Trekkingstöcke
- Verpflegung & Wasser für die ersten Kilometer
- Mineralien & Vitamine
- eine eigene Trinkflasche
- eigenes Geschirr (Löffel, Gabel)



FAQ (HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN)

DARF ICH MEINEN HUND MITBRINGEN?

Wir verbieten es zwar nicht, Deinen Hund zum Megamarsch mitzubringen, betonen aber ausdrücklich, dass Dein Hund nicht über uns versichert ist und nicht als Teilnehmer gilt. Weiterhin können wir keine extra Verpflegung für Tiere anbieten, weshalb Du dafür selbst verantwortlich bist. Denke daran, dass Dein Hund ebenfalls Essen und Trinken benötigt. Du solltest Dir zu 100% sicher sein, dass Dein Hund den Megamarsch schafft. Der Megamarsch ist sehr anstrengend und viele Teilnehmer kommen an ihre Grenzen. Sei Dir somit im Klaren, was Dein Hund leisten muss, und ob er daran gewöhnt ist. **Wenn Dein Hund Dich beim Megamarsch begleitet, muss er die gesamte Zeit über angeleint sein.** Bitte nimm Rücksicht auf Teilnehmer, die sich in Gegenwart von Hunden unwohl fühlen.

WAS PASSIERT, WENN ICH NACH MEHR ALS 12/24 STUNDEN DAS ZIEL ERREICHE?

Grundsätzlich ist das Ziel immer etwas länger als 12 Stunden bei der 50km Distanz bzw. 24 Stunden bei der 100km Distanz geöffnet. Solltest Du erst nach den 12 bzw. 24 Stunden ins Ziel kommen, bekommst Du trotzdem noch Deine Medaille und Deine Urkunde. Solltest Du an den Verpflegungsstationen merken, dass Du deutlich hinter der Zeit bist, empfehlen wir Dir jedoch, auszustiegen. Bitte beachte hierzu auch die Infos zu unserem Schlussläufer auf Seite 9.

WAS PASSIERT, WENN ICH ZWISCHENDURCH AUSSTEIGE?

Sobald Du merkst, dass Du nicht mehr kannst und aussteigen willst, höre auf Deinen Körper und steige aus. Du musst Dich nicht bei uns abmelden, sondern kannst mit öffentlichen Verkehrsmitteln abreisen oder Dich abholen lassen. Die Abreise muss grundsätzlich selbst von Dir organisiert werden. Außerdem hast Du die Möglichkeit, beim Erreichen der Verpflegungsstationen auszustiegen und Dir dort direkt Deine Urkunde zu sichern. Nach dem Ausstellen einer Urkunde bist Du allerdings kein Teilnehmer mehr der Veranstaltung. Wenn Du also

weiterlaufen möchtest, kannst Du Dir an der Verpflegungsstation keine Urkunde abholen. Solltest Du zwischen den Stationen aussteigen, können wir Dir im Nachgang eine digitale Urkunde per E-Mail ausstellen. Schick uns dafür einen Nachweis, wie weit Du gekommen bist, an info@megamarsch.de.

WAS PASSIERT, WENN ICH KURZFRISTIG NICHT TEILNEHMEN KANN?

Wenn der Fall eintritt, dass Du nicht teilnehmen kannst, hast Du die Möglichkeit, Dein Ticket zu verkaufen. Das geht zum Beispiel über unsere [Facebook-Gruppe Megamarsch Kaufen & Verkaufen](#). Dein Ticket umschreiben, kannst Du ebenfalls sehr einfach über Eventbrite. Eine detaillierte Anleitung dazu findest Du [hier](#). Die Tickets können nicht an uns zurückgegeben, erstattet oder auf ein anderes Event übertragen werden.

WIE KOMME ICH VOM ZIEL ZURÜCK ZUM START?

Die An- und Abreise ist beim Megamarsch selbstorganisiert. Unsere Strecken sind so ausgelegt, dass Du mit dem ÖPNV weiterfahren kannst. In vielen Fällen ist die Strecke ein Rundkurs, sodass Start und Ziel identisch sind.

WANN SOLLTE ICH AM START SEIN?

Bitte sei maximal 30 Minuten vor Deiner Startzeit am Start. Auch wenn Du noch einchecken und Dein T-Shirt oder Deinen Hoodie abholen musst, wird die Zeit ausreichen!

WAS PASSIERT BEI EINEM GEWITTER/UNWETTER?

Da wir eine Outdoor-Veranstaltung sind, findet der Megamarsch grundsätzlich auch bei Regen statt. Bei starken Unwettern oder Gewittern kann es zu einer Unterbrechung/ einem Pausieren der Veranstaltung kommen. Sollte das der Fall sein, werden wir Euch per E-Mail und über unsere Social Media Kanäle über den weiteren Ablauf informieren. Mehr Infos dazu findest Du hier: <https://www.megamarsch.de/post/wandern-bei-gewitter>



SCHLUSSWORT

Wir hoffen, Du hast Dir das Handbuch in Ruhe durchgelesen und bist nun bereit für die Challenge Deines Lebens! Denk daran, Dir auch das eventbezogene Booklet durchzulesen, denn dort findest Du die Infos, die speziell für Deinen Megamarsch relevant und hilfreich sind.

Sei Dir bewusst, dass Dich letztendlich der Wille, Deine eigenen Grenzen zu überschreiten, und der Glaube an Dich selbst, ins Ziel bringen. Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner Vorbereitung!

#wirgehenweiter